

**PENGARUH SENAM ZUMBA TERHADAP PENURUNAN  
NYERI DISMINORE PADA WANITA USIA 20-30 TAHUN**



**SKRIPSI**

Diajukan Guna Memenuhi Syarat Untuk  
Menyelesaikan Pendidikan Program Strata 1 Fisioterapi

**Oleh:**

**Winda Irayanti**

**J120181088**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2020**

**PENGARUH SENAM ZUMBA TERHADAP PENURUNAN  
NYERI DISMINORE PADA WANITA USIA 20-30 TAHUN**



**SKRIPSI**

Diajukan Guna Memenuhi Syarat Untuk  
Menyelesaikan Pendidikan Program Strata 1 Fisioterapi

**Oleh:**

**Winda Irayanti**

**J120181088**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2020**

**HALAMAN PRASYARAT GELAR**

**"PENGARUH SENAM ZUMBA TERHADAP PENURUNAN NYERI  
DISMINORE PADA WANITA USIA 20-30 TAHUN"**

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi  
Dalam Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

**Winda Irayanti**

**J120181088**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2020**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH SENAM ZUMBA TERHADAP PENURUNAN NYERI  
DISMINORE PADA WANITA USIA 20-30 TAHUN**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Ujian Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

**Winda Irayanti**

**J120181088**

Pembimbing,



**Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc**

**NIK/NIDN 748/061412127401**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Berjudul:**

**PENGARUH SENAM ZUMBA TERHADAP PENURUNAN NYERI  
DISMINORE PADA WANITA USIA 20-30 TAHUN**

**Oleh:**

**Winda Irayanti**  
**J120181088**

**Dipertahankan di Hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada Hari/Tanggal: Selasa, 23 Juni 2020**

**Pembimbing,**

  
**Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc**  
**NIK/NIDN 748/061412127401**

**Tim Penguji Skripsi**

1. Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc (  )
2. Totok Budi Santoso, S.Fis., MPH (  )
3. Arif Pristianto, S.Fis., M.Fis (  )

**Menyetujui,  
Ka.Prodi Fisioterapi**

  
**Isnaini Herawati, Sst.Ft., Ftr., M.Sc**  
**NIK/NIDN 748/061412127401**

**Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta**

  
  
**Dr. Muzalazimah, SKM., M.Kes**  
**NIK. 786**



## **PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka saya akan bertanggungjawab sepenuhnya.

Surakarta, 23 Juni 2020

Penulis



**Winda Irayanti**

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Alhamdulillah segala puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Zumba Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Wanita Usia 20-30 Tahun”.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam menyelesaikan penelitian ini banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si., selaku rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes., selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc., selaku Ketua Prodi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc., selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan meluangkan waktu untuk membimbing penulis.
5. Bapak, Ibu dosen beserta seluruh staff Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
6. Untuk suami tercinta, Muh. Faksib Mufsidi, dan anak saya; Alifa Hibatillah Ramadhani yang selalu menjadi semangat saya.
7. Untuk kedua orang tua saya yang selalu mendo'akan dan memberi dukungan.

8. Semua teman satu bimbingan skripsi dari Ibu Isnaini Herawati.
9. Semua teman kuliah seperjuangan Ponorogo-Solo dan semua teman Program Fisioterapi S1 Transfer Universitas Muhammadiyah Surakarta Angkatan Tahun 2018.
10. Semua teman kerja di Rumah Sakit Paru Dungus Madiun.
11. Dan seluruh subjek penelitian anggota klub senam zumba di Putri Studio Ponorogo.

Harapan penulis skripsi ini dapat memberikan manfaat yang berguna bagi pembaca. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, segala saran dan kritik atas kekurangan skripsi ini akan sangat membantu dan membangun semangat untuk lebih baik lagi. Akhir kata saya selaku penulis mengucapkan banyak terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb.*

Surakarta, Juni 2020

**Winda Irayanti**



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN PRASYARAT GELAR .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI .....	7
A. Tinjauan Pustaka .....	7
B. Tinjauan Teoritik.....	8
C. Kerangka Berfikir.....	30
D. Kerangka Konsep .....	31
E. Hipotesis.....	31

BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Rancangan Penelitian .....	32
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	32
C. Populasi dan Sampel .....	33
D. Variabel .....	34
E. Definisi Konseptual.....	34
F. Definisi Operasional.....	35
G. Instrumen Penelitian.....	36
H. Langkah-langkah Penelitian .....	37
I. Teknik Analisa Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	39
A. Gambaran Umum Penelitian .....	39
B. Hasil Penelitian .....	40
C. Pembahasan.....	43
D. Keterbatasan Penelitian .....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	51
A. Kesimpulan .....	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA .....	52
LAMPIRAN .....	55

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Patogenesis Dismenore Primer .....	18
Gambar 2.2 Kerangka Pikir Penelitian .....	30
Gambar 2.3 Kerangka Konsep.....	31
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....	32
Gambar 3.2 <i>Numeric Rating Scale</i> .....	36

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Jenis Zumba Berdasarkan Tingkat Kemampuan dan Usia .....	10
Tabel 4.1 Karakteristik Responden .....	40
Tabel 4.2 Uji Normalitas .....	41
Tabel 4.3 Uji Pengaruh .....	42
Tabel 4.4 Uji Beda Pengaruh .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Ethical Clearance</i> .....	56
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i> .....	57
Lampiran 3. Dokumentasi.....	58
Lampiran 4. Hasil Analisa Data .....	59

# **PENGARUH SENAM ZUMBA TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMINORE PADA WANITA USIA 20-30 TAHUN**

**(Winda Irayanti, 2020, 51 halaman)**

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Dismenore adalah nyeri haid menjelang atau selama haid, umumnya menunjukkan tanda-tanda seperti kram perut, rasa nyeri dan berdenyut pada perut bagian bawah. Terdapat dua jenis dismenore, yakni dismenore primer dan dismenore sekunder. Hal yang dilakukan untuk mencegah munculnya nyeri pada penderita dismenore salah satunya dengan melakukan zumba. Zumba berfungsi untuk meningkatkan ambang rangsang nyeri, meningkatkan kebugaran tubuh, mengencangkan otot-otot tubuh serta melancarkan peredaran darah.

**Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui pengaruh senam zumba terhadap penurunan nyeri dismenore pada wanita usia 20-30 tahun.

**Metode Penelitian:** Jenis penelitian yang dilakukan bersifat *quasi experimental* dengan rancangan penelitian *one grup pre-test and post-test*. Terdiri dari dua kelompok dengan perlakuan yang sama yang membedakan adalah frekuensinya. Kelompok perlakuan I dengan jumlah 12 orang yaitu kelompok yang diberikan latihan senam zumba dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu, sedangkan kelompok perlakuan II dengan jumlah 12 orang yaitu kelompok yang diberikan latihan senam zumba dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Penelitian dilaksanakan selama 4 minggu.

**Hasil Penelitian:** Hasil analisa data dengan menggunakan *paired sample t-test* dan *Independen sample t-test* menunjukkan adanya penurunan nyeri dismenore pada kelompok perlakuan II yaitu kelompok yang melakukan senam sebanyak 3 kali seminggu.

**Kesimpulan:** Pemberian senam zumba dengan frekuensi lebih banyak memberikan pengaruh lebih besar terhadap penurunan nyeri dismenore wanita usia 20-30 tahun.

**Kata Kunci:** *dismenore, aerobik, senam zumba, numeric rating scale.*

## THE EFFECT OF ZUMBA ON DYSMENORRHOEA PAIN IN WOMEN AGED 20-30 YEARS OLD

(Winda Irayanti, 2020, 51 pages)

### ABSTRACT

**Background:** Dysmenorrhea is menstrual pain before or during menstruation, generally showing signs such as abdominal cramps, pain and throbbing in the lower abdomen. There are two types of dysmenorrhea, namely primary dysmenorrhea and secondary dysmenorrhea. Things done to prevent the emergence of pain in dysmenorrhea sufferers one of them by doing zumba. Zumba serves to increase the threshold for pain, increase body fitness, tighten body muscles and improve blood circulation.

**Objective:** To determine the effect of zumba on decreasing dysmenorrhea pain in women aged 20-30 years.

**Research Methods:** Type of this research is quasi-experimental with one group pre-test and post-test research design. Consists of two groups with the same treatment but what make it different is the frequency. Treatment group I with a total of 12 people is the group that is given zumba with a frequency of 2 times a week, while the treatment group II with a total of 12 people is a group that is given zumba with a frequency of 3 times a week. The study was conducted for 4 weeks.

**Results:** The results of data analysis using paired sample t-test and Independent sample t-test showed a decrease in dysmenorrhea pain in the treatment group II, namely the group that did zumba three times a week.

**Conclusion:** Doing zumba with more frequencies has a greater influence on pain reduction in dysmenorrhea of women aged 20-30 years.

**Keywords:** *dysmenorrhea, aerobics, zumba, numeric rating scale.*